# 大型户外拓展活动方案

作者：红叶飘零 更新时间：2025-04-14

*大型户外拓展活动方案5篇户外运动是一项在自然场地举行的一组集体项目群，为的是体验户外休闲及增进感情。下面小编给大家带来大型户外拓展活动方案，希望大家喜欢！户外拓展活动方案1为体现公司企业精神，增强员工的团结协作感，促进员工之间的沟通，公司计...*

大型户外拓展活动方案5篇

户外运动是一项在自然场地举行的一组集体项目群，为的是体验户外休闲及增进感情。下面小编给大家带来大型户外拓展活动方案，希望大家喜欢！

**户外拓展活动方案1**

为体现公司企业精神，增强员工的团结协作感，促进员工之间的沟通，公司计划8月份组织员工举行深圳西冲一日游活动，具体如下：活动意义：丰富员工业余生活，促进员工之间的沟通，让员工放松心情，增强集体凝聚力和团队精神。

活动目的：

1、激发员工的责任感、自信心、独立能力，领导才能、团队合作精神以及面对困难和挑战时的应变能力。

2、突破自我极限、打破旧的思维模式、树立敢于迎接挑战的信心与决心，磨炼意志，建立全局观意。，

3、从容应对压力与挑战，在面对问题时，能够更充分的发挥其领导才能，展现个人魅力。

4、强化换位思考、主动补位的意识，使个人、部门间以及团队内部的沟通协作更为顺畅。

5、提高时间与任务管理技巧以及分析解决问题的能力。

6、增加团队人员的有效沟通，形成积极协调的组织氛围;树立互相配合，互相支持的团队精神和意识。

活动时间：20\_\_年8月9日(暂定)

活动口号：放松心情，你行我也行!

活动地点：深圳西冲3号海滩

活动形式：团体户外自助游

活动人数：30人(暂定)

活动内容：赏海观景游泳团队游戏自助烧烤CS对抗赛

活动地介绍：西冲海滩，位于大鹏湾南澳半岛南，其中西冲是深圳最长的海滩，金色沙滩如绸缎般飘逸、舒畅。山、海、湖、岬角风光旖旎，青山绿水、海天一色，无敌风光，无敌海景——西冲最幽静的那个浪琴湾，就着月光，趁着夜色，挥洒我们的热情。来吧!烧烤、篝火，游戏——露营去吧!。在海边搭帐篷露营，是很舒服的选择。风吹起的时候，海浪轻涌。夜晚燃起炭火烧烤，晚上有明月相伴听潮水声入眠。

活动流程：

A、前期准备

1、各部门主管上报该部门参加活动名单及联系方式

2、负责人联系包车等事物，安排活动路线

3、为节省开支自助烧烤环节，食物由负责人提前到菜市场采购。

4、游泳环节游衣等用品由参加活动的个人提前准备，公司不负责游泳用品等费用。

5、活动负责人准备游戏环节需要的道具等物品。

6、出发以前由负责人准备相关安全物品的准备，如急用药品，创口贴等

B、活动安排

1、7：55吹响集合号

2、8：00出发，大约10：00左右到达目的地

3、10：30——-12：00游戏环节。此环节分出数人准备自助烧烤环节。

游戏1：女皇圈

游戏描述：将所有队员围成一个圈，然后全体向右转，

将双手搭在前方队员的肩膀上，接着请每位队员用你的脚尖顶住你前面队员的脚跟，由教练发出指令，所有队员同时慢慢向后坐

游戏目的：完成并体验信任，支持，合力并充分体现群

策群力，挑战自我，加强团队协作精神，项目的有效完成需要每位队员的积极配合把团队建设推向\_，对大家的集体感和团队观念进一步巩固。

游戏2：两人三足或者多人数足(可分为经理对、助理队、

行政队)

游戏描述：将参赛小组两人的相邻腿绑住，位置不能高

于膝盖部分，也不能低于脚\_，绳子必须绑小腿上，并捆紧，如中途松开，应系好再前进。必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。中途若有人摔倒，应立即停下来，等重新准备好之后，再接着跑，或者自动放弃比赛。

游戏目的：每位参加者的积极配合把团队建设推向\_，

对大家的集体感和团队观念进一步巩固。

游戏3：同心协力

游戏描述：每五人分成一组，站成一排，由右到左为1、

2、3、4、5队。有喊号码，喊到几号，相对应的队列就蹲下。

游戏目的：培养参加者对领导的服从感和团队协作感。注：以上游戏出错者均要受到惩罚，那就是我们集体把你扔到海里

4、12：00——-13：30自助烧烤环节，大家自己做自己吃。

5、14：00——-15：30观海游泳赏景环节。

6、15：30——17：30自由交流环节，所有人合影留念。

7、18：00乘车返回公司。

注意事项：

1、出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒所有人员不要私自离队，要集体行动。

2、行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

3、提醒全体人员出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

4、期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人及时处理好应变工作。

5、在旅游过程中，请佩带好工作证或胸卡，勿擅自离团自由活动，如果有急事需要离团必须报告领队。报名时请按照身份证的姓名及号码进行登记，不得使用别名或者小名，惯用名，以免发生意外无法赔偿。

6、在游玩中，请各组确认人数、注意安全，不要拥挤，依次进入景点。不要在危险处游玩逗留。

7、必须严格遵守时间规定，并准时到达集合点，及时清点人数。一切听从负责人的安排，请记清楚每次通知的游玩时间、上车时间和地点。

8、请您保管好自己的行李。特别是手机、钱包及其他贵重物品。并应时刻提醒自己不要遗忘物品。

9、因春秋季早晚温差大;需带些防寒衣物，身体不便者，请及时通知负责人员。不能运动者不宜勉强。

预算：1、包车，全顺商务车一辆16座900/天

2、门票，西冲三号海滩13/人

3、烧烤，烧烤食物提前购买1000元租雇烧烤炉等烧烤用具300元游泳用品、

对抗赛、快艇等游玩费用自理活动预算共计：2700元CS

**户外拓展活动方案2**

一、活动名称：亲近大自然，探幽古粤山

二、活动背景

20\_\_年3月9日，公司成功组织了第一期”店连店春季户外拓展”活动，丰富了员工的文化生活，增强了团队协作能力和企业的凝聚力，展示了团队蓬勃向上的精神风貌。

进入四月，公司按照招聘培训工作计划于第一周顺利开展了新一批员工培训工作，提高了公司新进员工的总体素质，提升了公司的知名度，在社会上取得良好影响。按照公司工作计划，也为了贯彻加强公司精神文明建设的宗旨、理念，经公司领导研究决定，于4月18日，开展第二期大型户外拓展活动——亲近大自然，探幽古粤山

三、活动目的和意义

古路接悠远，山气入青岚。溪涧听天籁，飞瀑落幽潭。空山不见人，但闻流水音。这次活动我们将走进深圳梧桐山风景区，远离工作生活的烦扰，欣赏自然美丽的风景。同时开展一些拓展活动，放飞我们的心情，舒缓员工们的紧张和压力，也让员工们在活动中增强合作精神，带来刺激和挑战，体会成就感。

山水、蓝天白云，地上的花花草草，都能让人们感到大脑更加轻松，胸怀更加宽广、精神更加振奋，忘却愁情烦事，带着发自内心的自信，精神焕发神采奕奕更加投入的回到工作中去，游戏活动不仅能带来乐趣和挑战，更能增加员工间的感情和合作精神，激发工作积极性。

四、活动工作安排

1、活动时间：4月18日(周一)(如遇天气原因，顺延至周二或下周)

2、活动地点：梧桐山风景区

3、活动参与对象：公司全体成员(值班人员除外)

4、活动人员配置：

4。1本次活动成立活动领导小组，配置如下：

组长：田柏逊(活动总指挥)

成员：欧阳于坚(负责统筹、交通、后勤保障)李本海(负责安全、团队纪律)

4。2所有参与人员共分三个小组：

安全组组长：王维;

营运组组长：刘洋;

新员工组组长：李森;

5。活动内容：共7个节目

5。1新进员工自我介绍(项目教练：曹钥焮)

5。2对歌比赛(项目教练：欧阳高运、李本海)

5。3成语接龙(项目教练：欧阳高运)

5。4顶气球比赛(项目教练：刘春李广要)

5。4。1道具：气球一个、绳子一条

5。4。2参加人员：随机抽取两组对抗(每组5人)

5。4。3游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开，然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。注意只能用头，不能用身体的其它部位，输的队接受集体惩罚(天旋地转)。

5。5五毛和一块(项目教练：王德超曹钥焮)

5。5。1裁判：尹磊，负责发号施令

5。5。2规则如下：在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。没有组合成功的人接受惩罚(为大家表演节目，内容自选)

5。6异地传书：(项目教练：曹培刘欢欢)

5。6。1项目简介：各队排成一排，开始游戏时除每队的第一个人之外全体向后转。首先由每队的第一个人抽取字条，然后用肢体语言传达给下一个人，如此类推，直到传达到最后一个人，由最后一个人说出字条上的内容。

5。6。2规则：在传递过程中不能发出声音，不能用手机等通讯工具，也不能用手写字，只能表演。在传递过程中已传递过的人不准说话，否则取消该队的评比资格。用时最少且答案准确的一队获胜。输的队接受集体惩罚(跳兔子舞)。

5。7齐心并力：(项目教练：张宾李召阳)

5。7。1项目简介：1、教练规定用1代表向前跨一步，2代表向后跨出一步，3代表向左跨出一步，4代表向右跨出一步，由教练随便说出一个数字，各组用最短时间做出正确的反应。

5。7。2规则：各组队员做出动作后不允许再更改。出错的队第一次做2个俯卧撑。如果该组再次受罚将改为4个俯卧撑，俯卧撑的个数以2倍的数量增加。

6惩罚项目

6。1卡通跳：分为男式和女式，相同的是都是跳起时大腿和膝盖要并拢，小腿要分开，就像漫画中的姿势。不同在于：男式的向上跳起时左右脚前后分开，双手自然前后摆，同时嘴里咬发出“呦吼”的声音;女式的向上跳起时左右小腿要向两旁分开，双手食指和中指在胸前做“V”的姿势，同时嘴里要发出“耶”的声音。

6。2天旋地转：接受惩罚的人，就地闭眼睛，左转三圈，右转三圈，再睁开眼睛，走回自己的座位。

6。3跳兔子舞

6。4俯卧撑

7活动所需物资：

7。1气球5个，扎气球所用绳子5条;

7。2烹饪用具，餐具。

7。3午餐由后勤安排。

五、活动行程安排

1、上午8：00全体在办公室外集合整队，宣告活动纪律及注意事项;上午8：10分出发，

坐车前往梧桐山;

2、下车后徒步走向山顶，欣赏梧桐山自然、人文风光;

3、中午12：00进餐，其后穿插节目表演及游戏活动，促进员工间互相交流。

4、游玩途中做好环保工作，自行带走垃圾;

5、下午返回;

6、做好活动总结工作。

六、关于活动安全问题

1、在出发前召开活动安全说明会(要求毎名出游的成员均要到场，内容附后：关于拓展活动安全细则及措施)，各组长全程做好提醒工作。

2、组长随时关注本小组成员状况并做清点，防止人员掉队。

一、出发前的准备

1、身体状况自我审查

有下述情况的成员应及时向指挥小组请求退出：患急性病未愈者;患有较严重的心血管、肝、肺、肾等重要脏器疾病者;处于各种传染病和炎症发作期的患者;患有慢性疾病正处于急性发作期或活动期者;各种原因所致的严重贫血患者;新近发生脑血管意外病情尚未稳定者，以及大中型手术后，处于恢复期的病人等。

2、活动前搜集活动日天气情况。携带好必要用具，给娱乐的心情带来一份安全感。

3、出游前做好必备药品的准备

(1)解热、镇痛类药物，如阿司匹林。

(2)防暑药，如藿香正气丸、清凉油等。

(3)外伤药，如正红花油、碘酒、创口贴、绷带等。有备无患，出发前做好药品准备，同时检查使用日期，在活动过程中由专人保管。

二、注意旅游中的人身安全，在出发前及活动过程中做好以下提醒工作

1、着装注意事项。本活动主要是徒步及登山，在穿着上，建议穿宽松而便于运动的衣服，为避免扭伤，便于活动，建议不要穿着高跟鞋，及紧身衣物。不提倡穿着打扮上有金属物品及尖锐的物品

2、预防旅游中走失。向参加活动的人员通报全天的活动日程、时间安排、抵达时间和逗留时间、以及集合时间地点。

3、预防发生治安事故。活动过程中，严格遵守活动的组织性和纪律性，不与人发生口角、纠纷。

4、预防中毒及动物伤害事项发生。

三、登山的安全注意事项

(1)上山时要轻装，少带行李，以免过多消耗体力，影响登山。

(2)登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜，穿皮鞋和塑料底鞋容易滑跌。

(3)山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。一定要做到“走路不看景，看景不走路”，边走边看往往比较危险。

(4)为防止火灾，在吸烟时应自觉将烟头熄灭，不可随意乱丢。

**户外拓展活动方案3**

一、活动名称

“快乐齐上阵”团队素质拓展训练

二、活动主题

友谊、合作、感恩、拼搏

三、活动目的

通过开展素质拓展训练活动，旨在创设种种情境，真实地触及知行人的心理、体魄和品格，使其以开放稳定的心态对挑战，激发创新活力，促进团队精神的形成，进而收到“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的良好效果。具体目的如下：

1、增强同学间的团队合作意识

2、帮助同学体会在团队工作中沟通的重要性

3、训练同学对于结构变动的适应能力

4、增强团队成员之间的相互信任

5、加强成员间感情的沟通

素质拓展训练的项目

一、齐心协力

器材：蓝绿布、彩色笔、剪刀、竹竿

时间：30分左右

规则：根据参加者数量将团队分成小组，选举队长，给小组冠名，画队徽、选对歌等，然后进行团队间的展示。要求队长报队名、队员报名、队旗展示、向大家解释队旗、队徽的内涵，然后合唱队歌。在活动过程中，如果队长出现错误，男阶长做十个俯卧撑，女队长做20次蹲起。

二、穿针引线

器材：呼啦圈

时间：20～40分钟

目的：感受合作和竞争的意义，体验探索与创新的快乐

规则：各组人手拉手围成一个圈，将呼啦圈套在队长的左胳膊上，队员在不松手的情况下将呼啦圈从队长的左臂出发，通过每个队员的身体传送然后重新回到队长的左臂。时间少的团队算胜利(失败的团队队长做20个俯卧撑，女队长做20次蹲起)。

三、平地而起

时间：20～40分钟

目的：促进团队间的合作，增强团队间的团结

规则：每组先派2名队员，背靠背坐在地上。两人双臂相互交叉，合力使双方同时站起。以此类推，每组每次人数增加一倍，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可以再加人。时间最少且重复次数较少的为胜利的团队。活动过程中，如果团队失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

四、笑容可掬

时间：30分钟左右

目的：促进团队成员间的沟通与交流，增进彼此之间的友情。

规则：让学员站成两排，两两相对，各排派出一名代表，立于队伍的两端，相互鞠躬，身体要弯腰成90度，高喊\_\_\_你好。然后，向前走交汇于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次\_\_\_你好，要求鞠躬者与其余成员均不能笑。如果哪队有人笑出声来即被视为对方俘虏，需排至对方队伍最后列，依次交换代表人选。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

总结：人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容;在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此之间的沟通，也会加快我们的合作步伐。

五、张弛有道

时间：10分钟左右

器材：长绳一根、布条、秒表

目的：通过这个游戏，让大家认识到团队合作的重要性。一个团队若想成功必须运用恰当的方法，而这个方法不仅包括要善于利用有效资源，还要求学会倾听他人的意见，以沟通寻求彼此间的默契。

规则：游戏开始时，将大麻绳围在各自腰间位置，所有队员带上眼罩，在2分钟内将绳索围成指定的图形(如正方形、长方形、平行四边形、梯形、菱形、三角形)，在此过程中，参加队员不能手拖手，只能通过大麻绳互相维系，最后围出图形的队伍将绳索不变形的平放置地上，让大家看图形是否形似，最快围出图形且图形形似的队伍胜出。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

六、千钧一发

时间30分钟左右

器材：报纸若干，胶带3个

目的：帮助参训者练习在遇到困难时如何做计划，如何合作，以及如何有效地利用有限资源等。

规则：出发时，每个人必须从铁板上走过。在逃离过程中，队员身体的任何部分都不能出来，必须在铁板上。在整个的逃离过程中，每块铁板都要被踩住，全部人达到小岛之后，并且所有铁板被拿到对岸上，游戏才算完成。在活动过程中，如果团阶段失败，则失败队男队长20俯卧撑，女队长做20次蹲起。

七、囚徒困境

时间：40～50分钟

器材：布条若干

目的：加强彼此之间的了解和信任，增强大家之间的团队友谊精神。

内容：假如你们组属于古城探险队的一部分，据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导，由于存在语言障碍，通过翻译费心的解释，他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石，并且宣称如果宝物被盗，全城人民将面临灾难，因此，条件是大家必须答应都戴上眼罩，保证以后不会再找这条路，一路上不能作语言交流，但是可以通过其他声音，即肢体语言来传递信息给后面的队友，以确保团队能安全到达目的地。

规则：将团队分为两组，男队员为向导，女队员为探险的人。女队员戴上眼罩有向导带领到达目的地，此时男生的任务是负责安全的护送女生到达目的地。

总结：信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

七、报数

时间：10～30分钟

目的：增强团队凝聚力，增强团队合作意识

规则：将团队分为两组，时间快的为获胜团队。在活动过程中，速度慢的团队队长将做10个俯卧撑，女队长做10次蹲起。

**户外拓展活动方案4**

一、活动时间：20\_\_年10月28—29日

二、活动地点：浙江海盐县。

战略研讨会—宾馆中型会议室;

拓展活动---海盐县南北湖拓展基地

三、参加人员：公司主管级以上员工(含后勤工作人员)。

会议内容及形式下周提交领导批示再行下发。

四、活动流程及相关内容

项目时间活动安排备注

第一天10月27日

16:00公司拓展活动方案~

18：00公司出发，到达宾馆晚餐、住宿

第二天10月28日战略发展研讨会

主持人：

9：00

~

9：30现有精英情况公司领导简要介绍上海公司\_\_年工作目标及行动计划以及集团战略发展思路，阐述召开本次研讨会、制定三年战略规划的目的及意义

9:30

~

10:00全员沟通—我们的优势回顾公司的发展历程，总结公司在一年多创业期的成功经验和失败教训，对公司发展内、外部保险展开讨论分析，对公司目前的现状进行客观、全面的自我剖析。

10：00

~

11：00全员沟通—我们的困难与不足

11：10

~

11：20休息

11：20

~

12：00配合公司的战略发展规划，公司应该怎么做---总体目标界定企业的总目标

1、公司未来的前景如何

2、公司的真正使命是什么

3、公司的最终目标是什么

14：00

~

16：00全员沟通—三年发展目标之一：公司品质目标(体系认证、品质体系的可操作性、品质监控体系)及措施全员沟通—三年发展目标之二：公司人力资源目标(团队建设与员工素质、薪酬水平、培训体系、晋升机制、操作层员工管理)及措施

全员沟通—三年发展目标之三：公司客户满意度(服务水平、客户评价、投诉处理水平、与地产沟通)及措施

全员沟通—三年发展目标之四：公司财务目标(预算制度、采购体系、财务监控)及措施

全员沟通—三年发展目标之五：公司管理目标(体系、制度、流程)及措施

全员沟通—三年发展目标之六：公司管理架构及措施在经过讨论形成了一个初具轮廓的总体战略目标之后，围绕总体目标，讨论各分项目标16：00

~

16：10休息

16：10

~

17：00全员沟通—公司目标汇总

17：00

~

17：30公司企业文化氛围讨论大家就公司今后应倡导、营造什么样的

文化氛围畅所欲言，各抒己见。

17：30

~

18：30公司领导总结

附注：研讨会后续工作行政人事部汇总讨论意见后，4月20日左右提出规划初稿，再组织多次不同层次的讨论，经多次修改后6月份定稿。第一日晚餐18：30

~

20：30草坪烧烤+激情篝火晚会

返回宾馆休息20：30

~

晚上自由活动注意安全

注意休息和调节!(活动组织方保险提供室内游泳池、健身房)第三天10月29日拓展活动

起床，洗漱08:00

宾馆早餐08：10宾馆自助早餐及办理退房手续

前往基地9：30

~

10：00南北湖拓展

培训基地

拓展活动10：00

~

11：00破冰及集体展示

团队热身活动

团队形成仪式!(熔炼团队)所有队员将被随机分为1组.选出队长，确定队名、队歌、口号并集体展示队行，彼此熟悉

11：00

~

12：00中餐湖边农家特色

14：10a线：大型高空个人挑战项目

信任背摔高空抓杠

b线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

备选项目：大脚板心心相印所有的队伍将分为两部分，a，b两条线开展进行

16：10a线：团队拓展培训项目(团队整合类)

孤岛求生鳄鱼湖穿越绳网

b线：大型高空拓展挑战项目

信任背摔高空抓杠

备选项目：大脚板心心相印培训实施：教练讲解项目要求，学员讨论分析，完成任务分享总结

16：10

17：00大型团队项目：极地求生墙请听从教练的讲解释!

谢谢

返回上海17：00

五、活动费用明细：

项目明细备注价格

交通费豪华车全程陪同路桥费，司机津贴

宾馆费含早餐三星豪华宾馆

餐饮费晚餐1+中餐\_2+烧烤1奉送激情篝火晚会一台

风景区门票南北湖风景区门票团队优惠价

拓展基地场地费包括器械消耗拓展培训费培训师，保护教练，相关工作人员

意外保险费

饮用水免费奉送

会议室中型会议室

人均费用930元/人

费用合计39\_930元/人

六、拓展基地简介：

**户外拓展活动方案5**

活动时间：20\_\_年11月10日(周一)

集合地点：公司业务部

活动组织：

参加人员及任务安排:(后附点名清单)活动总指挥：

活动形式：户外拓展活动开心为主，宣传为辅(以公司条幅为主要形式)活动行程：

基地介绍：户外拓展活动方案苏州穹窿山景区，地处姑苏西部，为苏州第一名山，形如钗股的穹窿山，海拔341.7米。三茅峰状若浮笠，俗称笠帽峰。主峰“箬帽峰”，海拔341.7米，为太湖东岸群山之冠，因而又有“吴中之巅”的美誉。山有东西两个铜岭，百英荟萃，氛围恬静。山上有泉四眼，双膝泉涓流不息，挂杖泉静影澄碧，法雨泉直奔农田，百丈泉清醇甘甜。此山气势雄伟，地域宽阔，东连木渎，西濒太湖，绵延光福、藏书、胥口三镇，全长约7.5公里，林地面积2万多亩。穹窿山景区拥有丰富的自然资源，拾阶而上，步移景易，或苍松翠竹，或泉水潺潺，环境极为清幽静谧。“空岩已及万仞半”的茅蓬，相传是西汉朱买臣故宅。今存盘石一方，上有明正德己巳年(1509)都穆题刻“汉会稽太守朱公读书处”十个大字。近人李根源也题词于此。经学术界考证，穹窿山为当年孙武子的隐居地，孙武在此完成了其传世之作—《孙子兵法》。近年来，这里相继建成了孙武苑，《孙子兵法》全文碑、兵圣堂、碑廊、中日友好樱花林石碑等

费用预算：

温馨提示：

1、着装：休闲装或户外运动服，平底鞋，请带一件防寒外套。2、个人常用有效药品：如创可贴。

3、出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便随时联系。

4、行为举止大方得体、注意维护公司形象、不在登山途中乱扔垃圾、破坏公物、破坏环境。5、在游玩中尽量结伴而行。

6、为了增加野餐的丰富性，公司安排部分小吃，大家可以自带食物。7、遵守时间规定，及时签到，服从队长安排。

8、请保管好自己随身物品，特别是手机、钱包等，时刻提醒自己不要遗忘物品。

9、如果遭遇恶劣天气，会根据情况调整活动时间和行程。但经历风雨，无疑会使培训更富于挑战性。

**大型户外拓展活动方案**

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找